

令和8年度



10月分 予定献立表

(中学校)



○みんなのお昼ポテト館○

☎ 349-0588

日	曜	給食がない学校	行事 など	献立名		使用する材料			栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の腸子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木			コッパン	オムレツ デミソースがけ マセドアンサラダ かぶのコンソメスープ	豚肉 卵 ハム	にんじん 玉ねぎ かぶ コーン きゅうり	パン マカロニ 油 砂糖 じゃがいも ドレッシング マヨネーズ	745	28.4
2	金		はしを上手に使う日	利府町産米 ごはん	いわしのカレー醤油煮 すき昆布のそぼろ煮 もやし汁	豚肉 みそ いわし 昆布	にんじん 玉ねぎ もやし コーン 枝豆	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖	790	31.9
5	月			利府町産米 ごはん	牛肉入りコロッケ 小松菜ののりえ せんべい汁	牛肉 鶏肉 凍り豆腐 なると かつお節 のり	玉ねぎ 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 長ねぎ 小松菜 もやし	ごはん かやきせんべい じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 でん粉	815	26.9
6	火			減塩 ソフトパン	けんちんうどん 野菜のごま酢和え 一口焼きも (3個)	鶏肉 油揚げ かつお節 ハム	大根 にんじん はくさい ごぼう しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり	パン うどん さつまいも ごま油 ごま	766	26.6
7	水			利府町産米 ごはん	えびにまらんじゅう マロニーサラダ 豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 大豆 うずら卵 えび ハム	にんじん だけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり きゃべつ にら	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油 マロニー ドレッシング 小麦粉	862	39.6
8	木	西中1年	10月10日は 目の愛護デー	横割り丸パン	フィレオチキン 野菜とチーズのサラダ ミートボールスープ	鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん はくさい レモン コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー	パン じゃがいも マヨネーズ ドレッシング パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	782	32.0
9	金			利府町産米 ごはん	豚肉とレバーのケチャップ煮 もずくとワタンのスープ ブルーベリーゼリー	もずく 豆腐 ベーコン 豚肉 レバー みそ	もやし にんじん 長ねぎ ブルーベリー	ごはん でん粉 小麦粉 ワタン ごま ごま油 油 砂糖 ゼリー	877	26.9
12	月			スポーツの日						
13	火			食パン	ハンバーグ 秋のきのこソースがけ 米粉のミルクスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉 ウインナー 白いんげん豆 生クリーム ヨーグルト クリームチーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ しいたけ にんにく パセリ りんご みかん もも	パン じゃがいも バター 米粉 砂糖 でん粉 ホイップクリーム	818	29.4
14	水			利府町産米 ごはん	まぐろメンチカツ ごぼうのしぐれ煮 利府わかめのみそ汁	まぐろ 豆腐 わかめ にぼし 豚肉 みそ	玉ねぎ ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん しょうが	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	809	27.7
15	木			ココアパン	キッシュ風オムレツ 白菜のフレンチサラダ キャロットポタージュ	ベーコン 白いんげん豆 チーズ 生クリーム 卵	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり パプリカ かぼちゃ	パン じゃがいも バター ドレッシング ホワイトルッ	829	27.9
16	金			利府町産米 ごはん	揚げぎょうざ (3個) ラーメンサラダ キムチスープ	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	キャベツ 玉ねぎ にら にんじん はくさい だけのこ えのきだけ 小松菜 キムチ にんにく きゅうり もやし コーン	ごはん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ラーメン ごま ドレッシング でん粉	875	29.9
19	月			利府町産米 ごはん	キーマカレー マカロニサラダ 秋のポトフ	ソーセージ 豚肉 レバー ひよこ豆 ツナ	大根 にんじん はくさい しめじ 玉ねぎ コーン にんにく トマト ブロンズ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 油 さつまいも 小麦粉 マカロニ ドレッシング マヨネーズ カレーラッ	877	31.7
20	火		食育の日	背割り減塩 ソフトパン	スティックドック コーンポテト コンソメシュリエヌ	ベーコン 牛肉 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ えのきだけ コーン	パン パン粉 じゃがいも バター でん粉	738	28.2
21	水		みやざ水産の日	利府町産米 ごはん	もうかのねぎソースがけ 利府わかめのごま和え 仙台風芋煮	豚肉 豆腐 にぼし みそ もうかざめ わかめ 笹かまぼこ	大根 にんじん はくさい 長ねぎ もやし きゅうり	ごはん さいとも 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	781	33.4
22	木		おはなし給食 ぐりとぐら	手作り カステラ風 蒸しパン	スパゲティボロネーゼ おたのしみポテト (3個) 花野菜サラダ	卵 豚肉 豆腐 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ	ミックス粉 はちみつ 油 スパゲティ オリブ油 砂糖 じゃがいも でん粉 ドレッシング	802	35.6
23	金		10月27日 11月9日は 読書週間	利府町産米 ごはん	焼き栗コロッケ ひじきと大豆の炒り煮 油麩入り肉じゃが	豚肉 かつお節 ひじき 大豆 さつまいも	玉ねぎ にんじん 枝豆 しょうが	ごはん じゃがいも 果 さつまいも 油 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	892	29.7
26	月		おはなし給食 いちにち	利府町産米 ごはん	ボークカレー グリーンサラダ カップヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ ブロッコリー	ごはん じゃがいも 油 カレーラッ ドレッシング	893	30.2
27	火			給食なし						
28	水		おはなし給食 サラダで げんき	利府町産米 ごはん	豚丼の具 りっちゃん元気サラダ ひきな汁 / 角チーズ	油揚げ にぼし みそ 豚肉 ハム 昆布 かつお節 チーズ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しょうが 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	ごはん 油 砂糖	793	33.0
29	木		おはなし給食 14ひきの かぼちゃ	ミルクパン	ミートボール (3個) パンブキンポタージュ フルーツゼリー和え	白いんげん豆 生クリーム 鶏肉	トマト 玉ねぎ かぼちゃ りんご もも みかん ラフランス オレンジ	パン パン粉 じゃがいも バター ゼリー	831	27.0
30	金			給食なし						

月平均栄養価

エネルギー : 816 Kcal たんぱく質 : 30.3 g 脂質 : 25.8 g 食塩相当量 : 2.7 g

- 都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
- 食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。)
- 予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※アレルギー表示ではありません。
- 予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。
- 普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。

利府町学校給食予定献立表



10月 今月の給食目標・・・「バランスよく食事をしよう」

さわやかな秋空が広がる季節になりました。収穫の秋です。海山里に旬の食べものがそろいます。体を動かしお腹を空かせると、食事がますますおいしくなります。さあ「おいしい秋」を楽しみましょう。

2日(金)
はしを上手に使う日



今月のテーマは「さく～鳶魚～」です。はしを上手に持ち、「いわしのカレー醤油煮」をさいて食べる練習をしましょう。

21日(水) 食育の日 & 宮城水産の日メニュー



肌寒くなった季節に食べたくるのが「芋煮」ですね。地域によって、入る具材や味付けの種類が違います。今月は豚肉+みそ味の仙台風芋煮です。味わって食べてください。

10月は食品ロス削減月間です



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べものが無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分ですることができることを実践してみましょう。

★「もったいない」チェック★

- 買いすぎて、食べきれないことがある
- 冷蔵庫の奥から、忘れていた食品が出てくる
- 作りすぎて、料理を残してしまうことがある
- 野菜の皮や葉などを、工夫すれば食べられる部分をいつも捨てている



～お知らせ～

令和8年度も、感染症等による学級閉鎖の給食振替日は設定しません。

